



上手な水分補給と生活の見直しで熱中症を予防しよう

6月に入り、温度、湿度共に高くなってくると、熱中症の心配が始まります。長い自粛生活から少しずつ生活を戻すことにはなりますが、運動量の減少や食生活の乱れはないでしょうか？現在の生活を見直して心身の健康をチェックしてみましょう！

乳幼児の体重の 65～70% は水分です

1日あたり必要な水分摂取量

一日に必要なとする水分量は、体重1kg当たりで考えると、大人より子どもの方が多くなります。
体重1kgあたり

大人:40～50ml 幼児:90～100ml

学童:60～80ml 乳児:120～150ml

例えば・・・

体重6kg:900ml前後

体重11kg:1100ml前後

体重15kg:1500ml前後

これくらい1日に必要だよ♪



水分をどれだけ失われると危険なの？



のどが渴いてから水を飲むのではおそい！！

水分補給のタイミング

お子さんが「のどが渴いた！」と言う時は、もうすでに「軽い脱水」だったりします。子どもの感覚と体の状態のズレがある為です。少量でよいので、「ちょこちょこ飲ませる」ようにしましょう。

- ☆起床時
- ☆外出前
- ☆目的地に着いた時
- ☆運動の前後
- ☆食事
- ☆トイレの後
- ☆お風呂の前後
- ☆寝る前



熱中症の予防の原則

- ☆こまめに少しずつ水を飲む
- ☆外出、遠出を控え、室内で過ごす。
- ☆暑さに慣れるよう、環境に合わせて運動したり、近場の散歩、ベランダ・庭に出る
- ☆薄着、帽子、冷感タイプのマスクの利用



※暑くて苦しい、めまいがするなど症状が出始めたら、マスクを外し、水分を摂って休みましょう。

☆ ご予約・お問い合わせ ☆
 いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」
 住所:兵庫県加古郡稲美町国安1256番地
 TEL:079-490-2064(専用電話)
 FAX:079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。





暑い夏もマスクは必要？

新型コロナウイルス蔓延の終息は見ていません。マスクの使用やソーシャルディスタンスを守るなど、感染対策は継続となります。

その意味でも、夏場の水分補給はとても大切です！



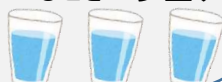
マスクの中が湿っているため、のどの渇きに気が付きにくいので、注意しましょう！

経口補水液は、水やお茶の代わりになるの？

経口補水液は、水分と電解質を素早く補給できるように塩分や糖分の濃度を調整しています。効率よく水分補給できるといっても飲みすぎには注意です。1日量が明示されている商品もあるので、利用するときは表示を見てみましょう。母乳・ミルクや食事を摂らず経口補水液やイオン飲料に頼りすぎて栄養が偏り、病気になったという事例もあります。

母乳・ミルクや食事が摂れていたら、経口補水液に頼る必要はなく、水やお茶で十分です。

外出時や運動で汗をよくかいているときに少量ずつ飲ませてあげましょう。



バランスよく 摂れる



でも飲みすぎ注意！

**母乳や食事が摂れていたら
水やお茶でOK!**

長い自粛生活から解除になって・・・

少しずつ体と心のリズムを戻していきましょう

- 起きる時間、寝る時間はおそくなっていませんか？
- 3回の規則正しい食事は、摂れていますか？
- 排尿、排便のリズムは整っていますか？
- 体を動かす時間はありますか？
- 家族で楽しく過ごす時間はありますか？



※パパ、ママの健康も大切です。

お子さんと同様に生活と体調を改めてチェックしましょう。

※久しぶりの登園が始まったら、しばらくは睡眠や食事、心身の変化に注意して、無理をしないようにしましょう。